



SALOMON

KEEP ON RUNNING ST. WENDEL

CITYNIGHT-SPRINT
3,1 KM, 0,18 HM

SPIEMONT-TRAIL
30,7 KM, 676 HM

BOSENBERG-TRAIL
21,1 KM, 592 HM

SCHNUPPER-TRAIL
10 KM

STIRNLAMPENLAUF
6,6 KM, 216 HM

5. - 7. Oktober 2012



Vielfältig – abwechslungsreich – spannend:

Je nach persönlicher Fitness kann man an einem oder zwei Tagen individuell starten – oder am Sonntag als Finisher des Triple-Trail einlaufen!

KEEP ON RUNNING – DAS PROGRAMM

FREITAG, 5. 10. 2012

12.00 – 18.30 Registrierung Teilnehmer auf dem Schlossplatz
18.30 Briefing 1. Rennen
Gepäckabgabe in der Lounge im Rathaus
19.00 Start CityNight-Sprint
19.00 Schülerlauf für Schüler/innen ab 14 Jahren
19.00 Mannschaftslauf
19.00 – 21.00 Pasta-Party im Saalbau
ab 19.00 Massage im Saalbau
20.30 Siegerehrung im Saalbau, Briefing 2. Rennen

SAMSTAG, 6. 10. 2012

10.00 – 19.00 Registrierung Teilnehmer auf dem Schlossplatz
Gepäckabgabe in der Lounge im Rathaus
12.00 Start Spiemont-Trail
ab 12.00 Massage im Saalbau
15.30 – 18.00 Pasta-Party im Saalbau, Bilder des Tages
18.00 Siegerehrung im Saalbau, Briefing 3. Rennen
19.30 Stirnlampenlauf

SONNTAG, 7. 10. 2012

08.00 – 09.30 Registrierung Teilnehmer auf dem Schlossplatz
Gepäckabgabe in der Lounge im Rathaus
09.30 Start Schnupper-Trail
10.00 Start Bosenberg-Trail
ab 10.00 Massage im Saalbau
11.30–14.30 Pasta-Party im Saalbau, Bilder des Tages
14.00 Gesamtsiegerehrung im Saalbau



Diverse – full of variety – exciting: Start on one or two days, depending on your level of fitness – or celebrate Sunday as a finisher of the Triple-Trail!

KEEP ON RUNNING – THE PROGRAMME

FRIDAY, OCT. 5, 2012

12:00 – 18:30 Registration at Schlossplatz
18:30 Briefing 1. race
Luggage deposit in the lounge of the city hall
19:00 Start CityNight-Sprint
19:00 Pupils run for pupils from age 14
19:00 Team Run
19:00 – 21:00 Pasta-Party at Saalbau
from 19:00 Massage service at Saalbau
20:30 Award ceremony at Saalbau, briefing 2. race

SATURDAY, OCT. 6, 2012

10:00 – 19:00 Registration at Schlossplatz
Luggage deposit in the lounge of the city hall
12:00 Start Spiemont-Trail
from 12:00 Massage service at Saalbau
15:30–18:00 Pasta-Party at Saalbau, pictures of the day
18:00 Award ceremony at Saalbau, briefing 3. race
19.30 Headlamp-Run

SUNDAY, OCT. 7, 2012

08:00 – 09:30 Registration at Schlossplatz
Luggage deposit in the lounge of the city hall
09.30 Start Schnupper-Trail
10:00 Start Bosenberg-Trail
from 10:00 Massage service at Saalbau
11:30–14:30 Pasta-Party at Saalbau, pictures of the day
14:00 Final award ceremony at Saalbau



DIE STRECKEN

CITYNIGHT-SPRINT

(3,1 KM, 018 HM – Freitag, 05.10. Start 19.00 Uhr Schloßplatz)
Ein Traillauf quer durch historische Altstadt, Fußgängerzone und Stadtpark. Gespickt mit Hindernissen, Ecken und Kanten.

SPIEMONT-TRAIL

(30,7 KM, 676 HM – Samstag, 06.10. Start 12.00 Uhr Schloßplatz)
Ein raues Laufabenteuer auf traumhaften Singletrails durch unberührte Naturschönheit rund um einen der St. Wendeler Hausberge, den Spiemont.

BOSENBERG-TRAIL

(21,1 KM, 592 HM – Sonntag, 07.10. Start 10.00 Uhr Schloßplatz)
Up- und Downhills im Stakkato sowie knifflige Geländepassagen rund um St. Wendels Bosenberg.

SCHNUPPER-TRAIL

NEU!

(ca 10 KM, Sonntag, 07.10. Start 09.30 Uhr Schloßplatz)
Einmal Trailrunning – Luft schnuppern; ein abwechslungsreicher Trail zum Kennenlernen rund um St. Wendel.

STIRNLAMPENLAUF

(6,6 KM, 216 HM, Samstag 06.10., Start 19.30)
Erst ein Mal ausgetragen und schon ein echtes Highlight: Beim Stirnlampenlauf zu später Stunde sind alle willkommen. Hier steht der Spaß und das gemeinsame Lauferlebnis im Vordergrund. Genießt die besondere Atmosphäre, den Trail in der Dunkelheit zu erleben. Ein echtes Erlebnis für alle Laufanfänger und „Jedermann“.

COURSES

CITYNIGHT-SPRINT

(3.1 k, 0.18 m altitude difference – Friday, Oct. 7, Start 19:00 at Schloßplatz) A trail run across the historical old town, the pedestrian area and the city park. Full of obstacles, nooks and corners.

SPIEMONT-TRAIL

(30,7 k, 676 m altitude difference – Saturday, Oct. 7, Start 12:00 at Schloßplatz) A tough running adventure on fantastic single trails right through the unspoiled beauty of nature around one of St. Wendel's local mountains, Mount Spiemont.

BOSENBERG-TRAIL

(21,1 k, 592 m altitude difference – Sunday, Oct. 7, Start 10:00 at Schloßplatz) Staccato up and downhill as well as runs through most difficult terrain around St. Wendel's highest mountain, Mount Bosenberg.

SCHNUPPER-TRAIL

NEW!

(about 10 k – Sunday, Oct. 7, Start 09:30 at Schloßplatz)
A Varied Trail around St. Wendel to get into trail-running as well.

HEADLAMP-RUN

(6,6 k, 216 m altitude difference – Saturday, Oct.6, Start 19.30)
Held only one time and already a real highlight: The headlamp run at a late hour welcomes everybody. Fun and the running experience are what this run is all about. Enjoy the special atmosphere; experience the trail in the dark. A great adventure for all trail running novices and amateurs

WWW.KEEP-ON-RUNNING.COM



indoortrail.de



zugspitz-ultratrail.com



4-trails.com



transalpine-run.com



womens-trail.com



KEEP ON RUNNING ST. WENDEL

1. CITYNIGHT-SPRINT STARTERPACKAGE: EUR 15,-

- Verpflegung (Energieriegel, Früchte und Sportgetränke) im Ziel
- Startnummern und Zeitnahme, Startnummerngürtel
- Kostenfreies Parken auf ausgewiesenen Parkplätzen
- 1 x Pasta-Party
- Ergebnislisten und Urkunden Download über die Homepage

2. SPIEMONT-TRAIL STARTERPACKAGE: EUR 55,- BOSENBERG-TRAIL STARTERPACKAGE: EUR 50,-

- 1 KEEP-ON-RUNNING-ST. WENDEL-Streckenplan mit Höhenprofil pro Run
- 1 x Pasta Party
- Kleine Verpflegung vor dem Start und auf der Strecke
- Verpflegung (Energieriegel, Früchte und Sportgetränke) im Ziel
- Shuttle-Pendel vom Zielbereich zum Sportzentrum (Duschen)
- 1 Event T-Shirt (bitte Größe angeben)
- Startnummern und Zeitnahme, Startnummerngürtel
- Kostenfreies Parken auf ausgewiesenen Parkplätzen
- Medaille im Ziel
- Ergebnislisten und Urkunden Download über die Homepage

3. TRIPLE-TRAIL STARTERPACKAGE (ALLE 3 RENNEN, SIEHE OBEN) EUR 99,-

- 1 KEEP-ON-RUNNING-ST. WENDEL Trailbook
- 3 x Pasta Party
- Kleine Verpflegung vor dem Start und auf der Strecke
- Verpflegung (Energieriegel, Früchte und Sportgetränke) im Ziel
- 1 Event T-Shirt (bitte Größe angeben)
- Medaille im Ziel
- Salomon Finisher-Shirt
- Ergebnislisten und Urkunden Download über die Homepage
- Startnummern und Zeitnahme, Startnummerngürtel
- Kostenfreies Parken während des gesamten Wochenendes
- Freier Eintritt in's Wendelinusbad (nach Vorzeigen der Startnummer) und Vergünstigungen für ev. Begleitungen
- Shuttle-Pendel vom Hotel an/ab Start/Ziel
- Shuttle-Pendel vom Zielbereich zum Sportzentrum (Duschen)
- kostenfreie Übernachtung in der Nikolaus-Obertreis-Schule

4. SCHNUPPER-TRAIL STARTERPACKAGE: EUR 20,-

- 1 KEEP-ON-RUNNING-ST. WENDEL-Streckenplan mit Höhenprofil
- Startnummern und Zeitnahme, Startnummerngürtel;
- Shuttle-Pendel vom Zielbereich zum Sportzentrum (Duschen)
- Verpflegung (Energieriegel, Früchte und Sportgetränke) im Ziel
- kleine Verpflegung vor dem Start und auf der Strecke
- 1x Pasta Party
- Kostenfreies Parken auf ausgewiesenen Parkplätzen;
- Ergebnislisten und Urkunden Download über die Homepage

5. STIRNLAMPENLAUF: EUR 15,-

- 1 Stirnlampe – leihweise für den Lauf
- Kleine Zielverpflegung
- 1 x Pasta Party
- Shuttle zum Start und wieder zurück

ANMELDUNG: ONLINE-Anmeldung unter www.keep-on-running.com. Die Anmeldung ist erst nach Eingang des Startgeldes gültig. Der Teilnehmer erhält dann ein Bestätigungsschreiben mit weiteren Infos.

ZAHLUNGSBEDINGUNGEN:

Für Teilnehmer mit deutscher Kontoverbindung: Per Abbuchung von PLAN B event company GmbH, Geiseltalstr. 120, 81545 München.

Für ausländische Teilnehmer: Per Überweisung an:

Bankhaus Donner & Reuschel München

IBAN-KontoNr. DE 26200303000365854501, BIC-Code: CHDBDEHXXX

UNTERKUNFT: www.sankt-wendeler-land.de

WERTUNGSKATEGORIEN: In den folgenden Kategorien kann gestartet werden: **MEN, WOMEN, MASTER MEN und MASTER WOMEN** (über 40 Jahre, Stichtag ist der 05.10.2012), **SENIOR MASTER MEN und SENIOR MASTER WOMEN** (über 50 Jahre, Stichtag ist der 05.10.2012). Minimum 20 Teilnehmer pro Kategorie!

Nur beim CityNight-Sprint:

JUNIOREN (14 – 17 Jahre, EUR 7,50, nur mit schriftlicher Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten und deren Personalausweis).

MANNSCHAFTSWERTUNG für sportbegeisterte Firmen und Vereine. Gemeldet wird ab 3 Personen; Startgeld EUR 10,00 pro Person.

Die schnellste und die Mannschaft mit den meisten Läufern sowie die 1. bis 3. Junioren kommen auf's Treppchen.

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN:

Teilnahmeberechtigt sind alle gesunden, erfahrenen und gut trainierten Läufer. Die Teilnehmer müssen mindestens 16 Jahre alt sein. Teilnahme bei 16–17 Jährigen nur mit schriftlicher Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten und deren Personalausweis. Jeder/ jede Teilnehmer/-in trägt die volle persönliche Verantwortung für seinen/ihren Gesundheitszustand. Teilnehmen kann jeder, der sich ordnungsgemäß angemeldet hat und im Besitz einer offiziellen Startnummer für den jeweiligen Lauf des Events ist.

STARTNUMMER, LEADERTRIKOTS UND FINISHER-SHIRT: Die Startnummer ist persönlich und nicht übertragbar. Der Transponder in der Startnummer wird vor dem Start, an Kontrollstellen und im Ziel mittels Scanner eingelesen. Achtung: Transponderpfand (EUR 50,-) bitte bei der Startnummernausgabe cash bereit halten! Im Zieleinlauf muss die Startnummer vorne getragen werden (für Foto und Moderator). Die Gesamtbesten jeder Kategorie, die den Triple-Trail gebucht haben, erhalten bereits am ersten Tag ein Leadertrikot. Dieses muss getragen werden. Das Finisher-Shirt erhalten diejenigen, die alle 3 Rennen Start/Ziel beendet und somit jeden Meter der Strecke absolviert haben. Jeder Teilnehmer erhält zu seinen gebuchten Rennen jeweils eine neue Startnummer. Triple-Trail-Bucher erhalten eine Startnummer für alle 3 Rennen in einer gesonderten Farbe.

GELD-UND SACHPREISE: Insgesamt werden EUR 10.000,- in Geld- und Sachpreisen unter den Gesamtsiegern des Triple-Trail in den einzelnen Kategorien ausgeschüttet. Die Auszahlung des Preisgeldes erfolgt direkt im Anschluss an die Siegerehrung im Saalbau. Bei Nichtabholung kommt der Betrag einer gemeinnützigen Einrichtung zugute. Den jeweiligen Tagessiegern winken wertvolle Sachpreise.

HAFTUNG: Der Sportler muss bei der Registrierung einen Haftungsausschluss unterschreiben. Veranstalter, Ausrichter und Sponsoren übernehmen keinerlei Haftung für Schäden, Verletzungen, die der Teilnehmer erleidet. Bedingungen für die Teilnahme ist, dass der Teilnehmer seine Zustimmung gibt, Gefahren gegen seine Person und sein Eigentum, die sich aus der Durchführung der Veranstaltung ergeben, selbst zu tragen und keine Forderungen gegen Personen, Institutionen oder Firmen, die die Veranstaltung durchführen oder durchgeführt haben, zu erheben.

ABMELDUNG DURCH DEN TEILNEHMER: Bei Abmeldung von akzeptierten Teilnehmern bis 4 Wochen vor dem Event erhalten sie ihre Startgebühr abzgl. EUR 8,- Vorbereitungs- und Bearbeitungsgebühr zurück. Abmeldungen nach diesem Tag werden storniert, die Teilnehmergebühr zu 100% einbehalten.

FÜR WEITERE FRAGEN: PLAN B event company GmbH, Tel. 0049-(0)89-651 299 30, Fax: 0049-(0)89-651 299 44, info@keep-on-running.com. Presse: katharina.muench@planb-event.com



1. CITYNIGHT-SPRINT STARTERPACKAGE: EUR 15,-

- Food and drink supply (energy bars, fruit and sports drinks) at the finish
- Start number tags and timing, start number belt
- Free parking at the designated parking areas
- 1 x Pasta Party
- Download of result lists and certificate on our homepage

2. SPIEMONT-TRAIL STARTERPACKAGE: EUR 55,- AND/OR BOSENBERG-TRAIL STARTERPACKAGE: EUR 50,-

- 1 KEEP-ON-RUNNING-ST. WENDEL-course map with altitude profiles per run
- 1 x Pasta Party
- Some snacks and refreshments before the start and along the course
- Food and drink supply (energy bars, fruit and sports drinks) at the finish
- Shuttle-Service from the finish area to the sports center (showers)
- 1 Event T-Shirt (please specify size)
- Start number tags and individual timing, start number belt
- Free parking at the designated parking areas
- Medal at the finish
- Download of result lists and certificate on our homepage

3. KEEP-ON-RUNNING TRIPLE TRAIL STARTERPACKAGE (ALL 3 RACES, SEE ABOVE): EUR 99,-

- 1 KEEP-ON-RUNNING-ST. WENDEL Trail Book
- 3 x Pasta Party
- Some snacks and refreshments before the start and along the course
- Food and drink supply (energy bars, fruit and sports drinks) at the finish
- 1 Event T-Shirt (please specify size)
- Medal at the finish
- Salomon finisher-Shirt
- Download of result lists and certificate on our homepage
- Start number tags and daily timing, start number belt
- Free parking during the whole weekend
- Free admission to Wendelinusbad (upon presenting your start number) and discounts for accompanying persons
- Shuttle-Service from the hotel to/from start/finish
- Shuttle-Service from the finish area to the sports center (showers)
- Cost-free accomodation at Nikolaus-Obertreis-Schule

4. SCHNUPPER-TRAIL STARTERPACKAGE: EUR 20,-

- 1 KEEP-ON-RUNNING-ST. WENDEL-course map with altitude profiles per run
- Start number tags and individual timing, start number belt
- Shuttle-Service from the finish area to the sports center (showers)
- Food and drink supply (energy bars, fruit and sports drinks) at the finish
- Some snacks and refreshments before the start and along the course
- 1 x Pasta Party;
- Free parking at the designated parking areas
- Download of result lists and certificate on our homepage

5. HEADLAMP-RUN: EUR 15,-

- Headlamp – as a loan for the run
- Some snacks and refreshments at the finish
- Shuttle to the Start and back
- 1 x Pasta Party

REGISTRATION: Online at www.keep-on-running.com. Registrations are not valid until the entry fee has been received. Upon receipt of the entry fee the participant will receive a confirmation containing further information.

TERMS OF PAYMENT:

Foreign participants: by money transfer: Bankhaus Donner & Reuschel München IBAN-account nb. DE 26200303000365854501, BIC-Code: CHDBDEHXXX

ACCOMMODATIONS: www.sankt-wendeler-land.de

RANKING CATEGORIES: You can start in the following categories:

MEN, WOMEN, MASTER MEN and MASTER WOMEN (age 40+, cut-off date Oct 5, 2012), **SENIOR MASTER MEN and SENIOR MASTER WOMEN** (age 50+, cut-off date Oct 5, 2012). Minimum number of participants per category: 20!

Only at the CityNight-Sprint: JUNIORS (age 14 – 17, EUR 7,50, only with consent form of parent or legal guardian and his/her identity card).

TEAM RANKING for sports enthusiastic companies and sports clubs! Teams must be a minimum of 3 persons; the entry fee is EUR 10,-per person. The fastest team and the team with the most runners get on the podium.

CONDITIONS OF PARTICIPATION: Eligible for participation are all healthy, experienced, and well-trained runners. Participants must be at least 16 years old (only with consent form of parent or legal guardian and his/her identity card). Each participant is fully responsible for his/her state of health. Everybody may participate who has properly registered and who holds the official start number tag of the actual run.

START NUMBER, LEADER JERSEY AND FINISHER-SHIRT: The start number tag is individual and non-transferable. The transponder chip within the start number tag will be scanned before the start, at check points, and at the finish. Attention: Please have your deposit for the transponder chip ready at the start (EUR 50,- in cash!) At the finish the start number tag must be worn on the front of the shirt (for photos). The overall leaders in each category who have booked the Triple Trail (all 3 days) will receive a leader jersey at the first day of the event. Wearing this jersey is mandatory. The finisher shirt will be given to those participants who complete all 3 races, i.e. who have covered every meter of the course. Participants will receive a new start number tag for each race they have booked. Runners who have booked the Triple Trail receive one start number tag in a different color valid for all races.

PRIZES AND PRIZE MONEY: There will be a total of EUR 10,000 in prize money and special prizes given to the overall winners of the Triple-Trail in the individual categories. Prize money will be paid directly after the award ceremony at Saalbau. If the prize money is not collected it will be donated to charity. There will be special prizes for the winners of the day.

LIABILITY: The athlete must sign a liability disclaimer during accreditation. Organizers, promoters, and sponsors do not claim liability for any damages or injuries the participant may sustain. Prerequisite for taking part in the event is the participant's acknowledgement to be solely responsible for any risks arising out of participating in the event and not to make any claims against persons, organizers, or companies that are or were involved with carrying out the event.

CANCELANON BY THE PARTICIPANT: In case of cancelation up to 4 weeks prior to the start participants will be receive a refund of their entry fee minus EUR 8 in service charges. In case of cancelations later than that the full entry fee will remain with the organizers and there will be no refunds.

FURTHER QUESTIONS: PLAN B event company GmbH, Tel. 0049-(0)89-651 299 30, Fax: 0049-(0)89-651 299 44, info@keep-on-running.com. Press: katharina.muench@planb-event.com



WWW.KEEP-ON-RUNNING.COM

